

# Inhalt

## 7 Einleitung

### 13 Die vielen Seiten des Alleinseins

13 Allein oder einsam?

27 Aus verschiedenen Blickwinkeln  
betrachtet

35 Alleinsein und Alleinleben

39 Alleinsein als Gefühl

### 44 Alleinsein als Kraftquelle

44 Ruhe und Stille

50 Selbsterkenntnis

56 Selbstmitgefühl

### 62 Im Alleinsein erwachsen werden

62 Alleinsein als Entwicklungsweg

70 Alleinsein und Beziehungen

75 Alleinsein als Gespräch mit Gott

### 87 Handlungsoptionen

91 Versöhnung mit sich selbst

96 Tagesstrukturen

99 Selbstpflege

103 Für andere da sein

106 Sinn finden

111 Humor

### 117 Literatur zum Weiterlesen